

EL LADO POSITIVO DEL ESTRÉS

Pelear con nuestro vecino, llegar tarde al trabajo y esperar el transporte público son algunas situaciones que suelen generar estrés. A pesar de que es considerado uno de los grandes males de las sociedades actuales, en realidad puede ser nuestro aliado para sobrevivir todos los días.

De acuerdo con el doctor Omar Torreblanca Navarro, académico de la Facultad de Psicología de la UNAM, el estrés es una respuesta de activación fisiológica y natural ante situaciones que podemos percibir como amenazas potenciales.

Nuestro organismo activa diversos sistemas para que podamos hacerles frente. Por ello, en eventos estresantes se acelera el ritmo cardíaco y la respiración y la sudoración aumentan, entre otras respuestas del cuerpo.

Ante una amenaza, un animal sólo puede huir o luchar, pero los humanos enfrentamos acontecimientos de estrés más complejos, como la muerte de un ser querido, conflictos de pareja, responsabilidades laborales y el cuidado de nuestros hijos, entre otras.

Es aquí donde nuestra respuesta psicológica juega un papel importante para manejar mejor las exigencias estresantes de nuestro medio social.



La clave para beneficiarnos del estrés está en la manera en que interpretamos las situaciones que lo generan.

Una mente poderosa

“Nuestra reacción ante una amenaza implica la evaluación de su magnitud y de nuestros recursos para afrontarla, como la fortaleza física e incluso emocional. Por tanto, esta respuesta puede modular nuestra activación fisiológica y a partir de ahí decidimos cómo actuar”, indica el doctor Torreblanca.

De acuerdo con el especialista, esta es una función positiva que genera el estrés, ya que con ella podemos enfrentarnos favorablemente a situaciones del entorno social; es decir, nos ayuda a adaptarnos a las circunstancias adversas y estar mejor preparados para afrontar futuras situaciones.

Sin esta respuesta ante las amenazas estaríamos expuestos a muchos peligros, afectados en forma constante por diversas situaciones que no supimos evaluar como riesgosas. Dicho de otro modo: el estrés nos permite percibir los peligros para que aprendamos a afrontarlos y sobrevivir.

Los psicólogos han identificado dos tipos de respuestas que ayudan a manejar situaciones estresantes. Una implica atacar directamente el problema con nuestras acciones, para anularlo o modificarlo. Cuando eso no es posible, la otra respuesta consiste en manejar nuestras emociones para reducir los sentimientos de malestar que nos produce la situación.

ÉCHALE
UNAMirada

Si todo el tiempo estás estresado, échale UNAMirada a estas técnicas de autocontrol y elige la más adecuada para ti:

Relajación progresiva: consiste en concentrarse en cada una de las tensiones musculares del cuerpo hasta liberarlas poco a poco. Esta técnica es recomendable para quien sufre dolor corporal a causa del estrés.

Entrenamiento autógeno: consiste en imaginar diferentes sensaciones en el cuerpo, como pesadez o calor, que mediante la sugestión relajan el sistema nervioso autónomo; esto contribuye a que el cuerpo reponga las energías perdidas durante la situación estresante.

Inoculación de estrés: se utiliza frecuentemente en el tratamiento de fobias y consiste en diseñar una serie de estímulos estresantes, de menor a mayor intensidad. Al enfrentarte a cada uno de ellos aprenderás a relajarte y estar preparado para reaccionar frente a situaciones reales.

